

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

SETOR LITORAL

PÓS GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO AMBIENTAL COM ÊNFASE EM ESPAÇOS
EDUCADORES SUSTENTÁVEIS

CAROLINE MAZUR

A BIOPSIKOLOGIA E AS TERAPIAS COMPLEMENTARES E ALTERNATIVAS
COMO FERRAMENTAS DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

MATINHOS

2014



CAROLINE MAZUR

A BIOPSIKOLOGIA E AS TERAPIAS COMPLEMENTARES E ALTERNATIVAS
COMO FERRAMENTAS DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de
Especialização em Educação
Ambiental com Ênfase em Espaços
Educadores Sustentáveis da
Universidade Federal do Paraná –
Setor Litoral como requisito parcial
para a obtenção do título de
Especialista em Educação Ambiental.

Orientadora: Prof^a Lenir Maristela
Silva

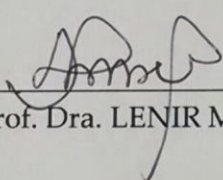
MATINHOS

2014

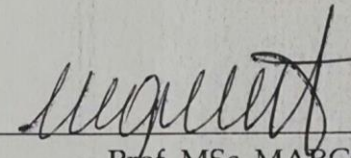
PARECER DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Os membros da Banca Examinadora designada pela Orientadora, Professora Doutora **LENIR MARISTELA SILVA**, realizaram em **08/11/2014** a avaliação do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da estudante **CAROLINE MAZUR**, sob o título "**A BIOPSIKOLOGIA E AS TERAPIAS COMPLEMENTARES E ALTERNATIVAS COMO FERRAMENTAS DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL**", para obtenção do Título de *Especialista em Educação Ambiental com ênfase em espaços Educadores Sustentáveis* pela Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral, tendo a estudante recebido conceito "**APL**".

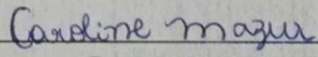
Matinhos, 08 de novembro de 2014.



Prof. Dra. LENIR MARISTELA SILVA



Prof. MSc. MARCOS DE
VASCONCELLOS GERNET



CAROLINE MAZUR
Estudante

Conceitos de aprovação

APL = Aprendizagem Plena

AS = Aprendizagem Suficiente

Conceitos de reprovação

APS = Aprendizagem Parcialmente Suficiente

AI = Aprendizagem Insuficiente

RESUMO

Tendo uma compreensão ecossistêmica e holística da relação ser humano e natureza, compreendendo a crise ambiental como a crise de identidade do sujeito e de valores, o presente trabalho tem por objetivo refletir e explicar quão potencial a biopsicologia e as terapias complementares e alternativas podem ser utilizadas como ferramentas de Educação Ambiental, e relatar de forma breve experiências destas terapias no ambiente escolar. Para uma Educação Ambiental que de fato tenha ações com o enfoque humanista, holístico, democrático e participativo é necessário abranger estudos de autoconhecimento, de sensibilização na busca de um desenvolvimento que considere a qualidade de vida de forma integral.

Palavras-chave: Educação Ambiental, biopsicologia, terapias complementares e alternativas, qualidade de vida.

ABSTRACT

Having an ecosystem and holistic understanding of the relationship between human beings and nature, understanding the environmental crisis as a crisis of identity and as values of the person, this thesis aims to reflect and explain how the potential biopsychology and complementary alternative therapies may function as environmental education tools, and report briefly experiences of these therapies in the school environment. For Environmental Education that actually has shares with the humanistic, holistic, democratic and participatory approach needs to encompass studies of self-knowledge and awareness in the pursuit of a development that considers the quality of life in all its aspects.

Keywords: Environmental Education, biopsychology, complementary and alternative therapies, quality of life.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	06
2.CONTEXTUALIZAÇÃO.....	07
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	10
3.1. Biopsicologia e as Terapias Complementares e Alternativas.....	10
3.2. Educação Ambiental, o que é.....	12
3.3. A Biopsicologia e as Terapias Complementares e Alternativas como ferramenta de Educação Ambiental.....	14
4. METODOLOGIA.....	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS.....	19
Anexos.....	20
Anexo 01 - Modelo do Programa bem estar e qualidade de vida.....	20

1 INTRODUÇÃO

O planeta Terra vive em um período de intensas transformações técnico-científicas, em contrapartida das quais engendram-se fenômenos de desequilíbrios ecológicos que, se não forem remediados, no limite, ameaçam a vida em sua superfície. Paralelamente a tais perturbações, os modos de vida humanos individuais e coletivos evoluem no sentido de uma progressiva deterioração (Guattari, 2001).

A humanidade vem sofrendo o que podemos chamar de crise de valores civilizatórios, pois seriam os paradigmas culturais e a visão de mundo moderna, os elementos fundamentais da ruptura na relação humana com a Natureza.

Não se trata apenas de estabelecer uma relação entre os humanos e a natureza, mas dos humanos entre si e desses com a natureza. A degradação ambiental é a consequência do conflito interno que contagia a espécie humana, a qual se afasta de si na busca pelo poder e pela dominação (Lovatto et al., 2011).

A Educação Ambiental surgiu como uma possível estratégia de amenizar a crise ambiental. Porém, as razões dos discursos giram em torno principalmente por uma perspectiva do poderio econômico e desenvolvimentista. Veem a natureza como coisa, a conservação dos recursos naturais nada tem haver com respeito e amor àquela que gera a vida, a mãe terra.

Porém, o conceito de Educação Ambiental está além da conservação do meio ambiente, Educação Ambiental é também e principalmente a reflexão da integralidade e complexidade do ser humano e sua relação, consigo e com o meio.

Não percebemos que o mundo exterior é um reflexo de nosso mundo interior. Percebemos a crise e procuramos soluções sem mudar hábitos arcaicos que levaram a crise.

Nos afastando da natureza perdemos o entendimento sobre nós mesmos. Deixamos nosso estado natural de paz interior, harmonia e equilíbrio para vivermos uma vida competitiva, estressante e mecanizada.

Diante desse contexto, apresento este trabalho com o objetivo de refletir e explicar quanto potencial a Biopsicologia e as terapias complementares e alternativas

podem ser como ferramentas de Educação Ambiental, e relatar de forma breve experiências destas terapias no ambiente escolar.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO

Para poder contextualizar e justificar este artigo, parto da minha trajetória pessoal e profissional, trazendo a minha experiência na área da educação ambiental e a relação com a biopsicologia e as terapias complementares e alternativas.

Durante meu percurso na universidade, enquanto cursei o bacharelado em Gestão Ambiental pela Universidade Federal do Paraná, no setor litoral, tive a gratificante oportunidade de participar de projetos junto às comunidades locais. Diferentes comunidades e modos de vida, mas uma problemática sempre em comum: Conflitos, fosse organizacional, pessoal, sócio-ambiental.

Cada vez me era mais nítido o fato de que estamos passando por um processo de distanciamento do ser humano como pertencente à natureza, bem como a deterioração do modo de vida individual e coletivo.

Quando optei por fazer uma pós no ramo da educação é porque acredito que, diante deste contexto das crises sócio-ambientais, bem como a crise da identidade do sujeito (perda da singularidade), é momento de se ressignificar o paradigma escolar, sendo este um espaço formador e colaborador na construção do sujeito, e também de se pensar uma ação educativa capaz de contribuir significativamente na mudança da percepção da realidade e no poder de ação desse sujeito.

É momento de "formar" e não apenas "informar". A ação transformadora vem de um viver transformador. Impossível reformular mantendo hábitos arcaicos, fundados numa racionalidade sem o compromisso com a vida.

Mesmo não atuando diretamente na ambiente escolar, são nítida as diversas dificuldades que o mesmo vem sofrendo, resultando na dificuldade de aplicar um projeto eficaz que consiga abranger tal proposta.

A partir das minhas experiências, irei relatar, de forma breve, algumas das minhas percepções sobre alguns problemas do ambiente escolar que dificultam a implantação de projetos ambientais:

- Primeiro que o modelo educacional escolar está estruturado por uma filosofia cartesiana, hegemônica e hierárquica. Poucos projetos buscam romper essa estrutura abrindo espaço para um saber holístico e interdisciplinar;.

- A estrutura física não é convidativa para a expansão criativa e participativa das crianças e da comunidade, dentro de suas salas fechadas, enquadradas e engradadas. Na maioria das escolas os pátios são extremamente pequenos e de modo geral, sem plantas e paisagismo, o que dificulta a relação das crianças com a natureza;

- Há carência em materiais didáticos. Os materiais são elaborados sem respeitar as diferenças e singularidades de cada região, e principalmente sem a participação dos próprios estudantes. Não há relação de vivência e identificação da criança com esses materiais. É preciso instigar mais o reconhecimento local, sem esta construção do pertencer local e se compreender como sujeito ativo na sociedade, qualquer ação ambiental será apenas pontual e sem continuidade;

- A relação hierárquica escolar também é um fator complicante, (desde a esfera Federal) inibindo a autonomia criacionista tanto dos professores quanto dos estudantes, tendo que cumprir metas e prazos, por exemplo, se o professor quiser implementar um projeto, é barrado pelo cumprimento da grade curricular;

- Outra dificuldade parte na formação do corpo docente, que acaba seguindo e reproduzindo uma linhagem fragmentada. É importantíssimo o trabalho interdisciplinar para a implementação de projetos de educação ambiental com visão humanista, holística e participativa;

- Há carência na relação entre o ambiente escolar com a comunidade ao entorno;

- Outro fator importantíssimo é a falta de motivação, principalmente por parte dos docentes. Uma vez que não há incentivo financeiro tanto das esferas municipais, estaduais e federais, chega a ser desgastante para a maior parte da

equipe escolar, pensar e elaborar materiais didáticos que abranjam a complexidade da educação ambiental. A gama de trabalho é bastante grande, desgastando, física e mentalmente, corroborando na diminuição do bem-estar dos professores, o que fecha um ciclo, sendo que a educação ambiental esta intimamente ligada ao desfrute consciente da vida e a relação harmoniosa com o meio.

Dentre todas estas observações, a que mais deteve minha atenção foi o fim do ciclo, sendo o impulso para todas as outras problemáticas: A baixa qualidade de vida e o alto índice de estresse dentro do ambiente escolar. E suas consequências são preocupantes, como os crescentes casos de doenças psicossomáticas em professores do ensino fundamental e médio.

Em minha perspectiva a educação ambiental tem como base a qualidade de vida, nossa forma de ver o mundo será nossa forma de agir nele. A mente coletiva é formada através da união de mentes individuais, o meio é um reflexo do que é o sujeito e sua subjetividade.

Percebo então, diante destas inquietações e de estudos realizados, que a crise ambiental tão discutida e que deu impulso às reflexões sobre educação ambiental é na verdade uma crise de valores, uma ruptura na relação humana com a natureza, consequências de uma visão de mundo moderna homogeneizada. Como disse Lovatto *et al.* (2011) " Não se trata apenas de estabelecer uma relação entre os humanos e a natureza, mas dos humanos entre si e desses com a natureza." É preciso recuperar a essência do ser, e essa essência é natural, nos afastamos desse natural e passamos a viver um mundo artificial.

A partir destas inquietações me senti motivada a encontrar alternativas de entendimento do que vem a ser de fato educação ambiental.

Foi nesta linha de pensamento que encontrei na biopsicologia e nas terapias alternativas a resposta para algumas destas inquietações.

Já venho desempenhando ha algum tempo trabalhos com a yoga e as terapias alternativas e complementares junto ao Instituto de Saúde Integrativa Jay Kamizi, na cidade de Guaratuba-PR. As terapias são baseadas em conhecimentos orientais tradicionais milenares, como a medicina tradicional indiana Ayurveda, acupuntura, auriculoterapia, yoga e biopsicologia. E é acreditando na eficácia de

seus resultados que buscamos cada vez mais proporcionar espaços para que as pessoas tenham a oportunidade de conhecer um novo modo de vida, sutil e capaz de evitar grande parte das mazelas que assombram os tempos modernos.

E como um destes espaços, a bioterapeuta e biopsicóloga Jay Kamizi elaborou um programa de bem estar e qualidade de vida, que busca de forma dinâmica, lúdica e acessível levar os princípios da yoga e da biopsicologia para dentro dos ambientes de trabalho, dentre os geradores de maior estresse, como escolas e empresas.

Ao perceber os efeitos significativamente positivos nos espaços escolares com relação ao programa é que me dei conta dos benefícios das terapias e a forma como elas trabalham diretamente com a base da crise ambiental: o distanciamento do ser humano com sua essência e sua natureza.

E é nesse contexto que tenho como objetivo deste trabalho refletir e explanar o quão potencial a Biopsicologia e as terapias complementares e alternativas podem ser como ferramentas de Educação Ambiental.

3. FUNCAMENTAÇÃO TEÓRICA

Biopsicologia e as Terapias Complementares e Alternativas

Para Pinel (2005, p.33), a biopsicologia é o estudo científico da biologia do comportamento. Porém, a biopsicologia é uma somatória da sabedoria antiga, milenar oriental que resulta em um novo termo usado por cientistas para definir o estudo científico da biologia, do comportamento e processos mentais, a psiconeuroimunologia ou psiconeuroendocrinoimunologia.

A disciplina designada por psiconeuroimunologia é o campo científico que investiga as ligações entre o cérebro, o comportamento e o sistema imunológico, bem como as implicações que estas ligações têm para a saúde física e a doença (MAIA, 2002).

A eficiência do nosso sistema imunológico está diretamente relacionada com o equilíbrio do nosso sistema endócrino.

O sistema endócrino do nosso corpo é formado por glândulas que têm como principal função produzir os hormônios. As glândulas endócrinas do corpo humano são: hipófise, tireóide, paratireóides, supra-renais ou adrenais, pineal, gônadas (ovários e testículos), timo e ilhotas pancreáticas. Esses hormônios têm um intenso efeito, não só nas principais funções do corpo, como também na mente.

De acordo com Dematte (2003) esse sistema endócrino tem total ligação com o sistema nervoso, pois o hipotálamo – que é quem as controla – está situado no cérebro. Quando o sistema nervoso está sob uma condição de estresse, o funcionamento do sistema endócrino sofre os impactos, deixando a defesa do corpo (sistema imunológico) bem debilitada.

Assim, face a uma ameaça biológica com uma determinada potência, a imunocompetência, ou seja, a capacidade do sistema imunológico proteger o corpo num determinado momento estará relacionada com os fatores psicossociais que afetam o sistema imunológico. Entre estes fatores contam-se os estados emocionais; o tipo e a intensidade de stress que a pessoa está a enfrentar, as características de personalidade e a qualidade das relações sociais. (Costa, 2002)

Portanto, a biopsicologia é uma metodologia que propõe o autocontrole das emoções negativas e seus reflexos na saúde e na vida. Reúne um conjunto de técnicas que visam a harmonização psíquica, física e energética, gerando saúde integral.

Por muitos anos o corpo foi tratado apenas como uma máquina, a razão da doença era puramente de natureza física. No século XX, com as novas descobertas no campo da física, como as teorias de Einstein, abre-se um novo horizonte: a matéria é vista como manifestação de energia (Gerber, 1988 *apud* Trovó & Silva, 2002) e, assim sendo, o ser humano, também matéria, é constituído de sistemas energéticos que interagem, formando um todo que deve ser equilibrado e harmonioso.

Segundo essa concepção, nós somos seres multidimensionais de energia, cujo corpo físico é apenas um dos componentes de um sistema dinâmico maior, ou

seja, o homem é um complexo mente/corpo/espírito, que existe em equilíbrio dinâmico contínuo com as dimensões energéticas superiores. (Trovó e Silva, 2002)

E é nessa visão e compreensão integral e holística que as terapias complementares e alternativas atuam.

Sob a denominação de Terapias Alternativas/ Complementares entende-se as técnicas que visam a assistência de saúde ao indivíduo, seja na prevenção, seja no tratamento, considerando-o como um todo - corpo/mente/espírito - e não como um conjunto de órgãos ou partes isoladas (Hill, *apud* Trovó e Silva, 2002), complementando, para Queiroz, (2000) , a terapia alternativa é uma terapêutica que foge da racionalidade do modelo médico dominante da medicina especializada, tecnológica e mercantilizada, no momento em que adota uma postura holística e naturalística diante da saúde e da doença.

As terapias complementares e alternativas exercidas e refletidas neste trabalho são, Yoga, meditação e Ayurveda, tradicional medicina indiana.

A biopsicologia vai fornecer o estudo e o entendimento teórico do funcionamento integrado do ser, em suas nuances física, psíquica e espiritual, e as terapias como forma prática de intervenção natural na recuperação do equilíbrio das propensões mentais e emocionais do ser, refletidas então no perfeito funcionamento do seu corpo físico.

Educação Ambiental, o que é

Nas últimas décadas nossa civilização se viu diante de um contexto de crises socioambientais.

A Educação Ambiental surgiu como uma possível estratégia para o enfrentamento desta crise. Porém, de acordo com Lovatto et al (2011) o que vemos é a predominância do pensamento ambientalista, muitas vezes desprovido da visão ecossistêmica e holística. As razões dos discursos giram em torno principalmente

por uma perspectiva do poderio econômico, buscando a preservação dos recursos naturais em prol de um desenvolvimento dicotômico, distorcido e opressor.

O que de fato é essa crise ambiental?

De acordo com Crespo (1998) uma das maiores preocupações com relação à crise ambiental na época, sendo as mesmas na atualidade, é a preocupação em frear o processo de depleção dos recursos naturais e criar dentro dos sistemas socioeconômicos vigentes, em que predomina o capitalismo, mecanismos que compatibilizem desenvolvimento econômico e manejo sustentável de recursos.

O discurso limita-se à necessidade de preservação dos recursos relacionados a um desenvolvimento distorcido e acrítico. Como frisa Lovatto et. al. (2011), nos discursos das crises, pouca atenção é dispensada às dimensões da sustentabilidade, sendo o ambiente tratado como algo à parte do indivíduo, mera parcela exterior do corpo humano. Essa perspectiva demonstra a fragilidade desse discurso diante de uma efetiva conscientização, revelando a desordem das ações que ocorrem dentro de um processo ecológico determinista, com pouca atenção à esfera educativa, relacionada aos fatores cognitivos, éticos e culturais.

Félix Guattari (1999) em sua obra “As três ecologias”, manifesta toda a sua indignação e preocupação perante um mundo que vem se deteriorando lentamente, onde modos de vida humanos individuais e coletivos evoluem no sentido de uma progressiva deterioração, sendo este um fator determinante nos desequilíbrios ecológicos. De sua obra retiro a seguinte reflexão:

“Assim, para onde quer que nos voltemos, reencontramos este mesmo paradoxo lancinante: de um lado, o desenvolvimento contínuo de novos meios técnico-científicos potencialmente capazes de resolver as problemáticas ecológicas dominantes e determinar o reequilíbrio das atividades socialmente úteis sobre a superfície do planeta; de outro, a incapacidade das forças sociais organizadas e das formações subjetivas constituídas de se apropriar desses meios para torna-los operativos.” (Guattari, 1999, p 12).

Ou seja, o problema não é achar a solução, mas é se de fato há interesse em encontrar soluções. Quem controla o conhecimento e o poder de ação, é a mente humana. Somos um coletivo formado por mentes individuais, cada uma pertencente

a sua subjetividade. Não nos faltam ferramentas para combater a crise social e ambiental, nos faltam mentes com ética, moral, discernimento e espiritualidade.

De acordo com a Política Nacional de Educação Ambiental, lei 9.795, em seu artigo 1º, entende-se por educação ambiental os processos por meio dos quais o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, bem de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida e sua sustentabilidade.

Pela lei é apresentado um conceito de educação ambiental que destaca atitudes em prol da conservação do meio ambiente. O que é meio ambiente? Quem o forma? Aprendemos a controlar e transformar nosso ambiente externo, sem perceber que esse é apenas um reflexo de nosso ambiente interior.

A crise ambiental, portanto, não remete apenas aos aspectos físicos, biológicos e químicos das alterações do ambiente. O colapso vai além da natureza externa: trata-se de uma crise civilizatória contemporânea; uma crise de valores, que é cultural e espiritual. A degradação ambiental é a consequência do conflito interno que contagia a espécie humana, a qual se afasta de si na busca pelo poder e pela dominação. (Lovatto, et al., 2011, p 126)

Educação ambiental precisa abranger autoconhecimento, a sensibilização e a ação ambiental na busca de um desenvolvimento que considere a qualidade de vida integral.

A Biopsicologia e as Terapias Alternativas e Complementares como ferramentas de educação ambiental

Três importantes fatos foram refletidos até então:

- O alto índice de estresse dentro do ambiente escolar, acarretando em diversas doenças psicossomáticas entre professores do ensino fundamental e médio.
- A eficiência do nosso sistema imunológico está diretamente relacionado com o equilíbrio do nosso sistema endócrino, que é formado por glândulas que tem como

principal função produzir hormônios, que por sua vez estão diretamente relacionados com nossas propensões emocionais.

- Educação ambiental vai além de ações em prol da conservação do meio ambiente, ela é também e principalmente a reflexão da integralidade e complexidade do ser humano e sua relação, consigo e com o meio.

É sabido que nosso corpo físico, dirigido por um complexo de sistemas que se inter-relacionam, é a camada mais densa, mais bruta de nosso corpo-mente. Para que possamos nos desenvolver nas outras camadas mais sutis, precisamos mantê-lo sadio. Sem a compreensão das leis básicas e estruturais que governam nosso organismo, desenvolvemos hábitos fisicamente estressantes que aumentam nossa vulnerabilidade a doenças. O autoconhecimento começa também na percepção e no cuidado com nosso corpo físico.

Nosso corpo físico-mental é um ecossistema. Da mesma forma que produzimos lixo/resíduos no ecossistema exterior (resíduos esses que são grande preocupação no mundo hoje), nosso corpo, nossas células também produzem lixo. De acordo com o modo de vida estressante que o ser humano tem levado, tem afetado a capacidade natural de defesa do corpo, regeneração e purificação.

Se você leva uma vida agitada, em situações estressantes, gerando impaciência, insônia, abrindo portas para organismos invasores causadores de doenças... se seu interior está em desequilíbrio, como será seu mundo exterior?

A Biopsicologia vai fornecer o estudo e o entendimento teórico do funcionamento integrado do ser, em suas nuances física, psíquica e espiritual, e as terapias alternativas/complementares como o Yoga e a medicina tradicional indiana Ayurveda, servem como forma prática de intervenção natural na recuperação do equilíbrio das propensões mentais e emocionais do ser, refletidas então no perfeito funcionamento do seu corpo físico.

Para um mundo sadio, é preciso a busca por um corpo sadio e uma mente sadia.

4 METODOLOGIA

O projeto de intervenção iniciou antes mesmo de estabelecer esta atividade como meu trabalho da pós.

Tudo começou com convites feitos pelos professores das escolas estaduais do município de Guaratuba-PR, para que eu fosse à escola dar palestras e práticas de yoga. Era nítida a sensação de bem estar que os participantes sentiam ao final de cada palestra. Muitos relatavam que o dia-a-dia na escola estava muito estressante e já nem lembravam a quanto tempo não paravam um minuto do seu dia para se observar e cuidar de si, ou até mesmo lembrar que respira.

Percebendo os resultados positivos que as práticas de yoga estavam proporcionando ao ambiente escolar é que resolvemos lançar o Programa Bem Estar e Qualidade de Vida (Anexo 01), elaborado pela biopsicóloga Jay Kamizi, nas escolas do município de Guaratuba-PR.

O Programa Bem Estar e Qualidade de Vida está fundamentado na biopsicologia, sendo esta uma metodologia que propõe o controle das emoções negativas e seus reflexos na saúde e na vida. Visa à harmonização psíquica, física e energética, gerando mais saúde. O Programa utiliza-se de técnicas milenares do Tantra Yoga, que atuam nas glândulas endócrinas, proporcionando o equilíbrio das emoções.

Por meio da teoria e da prática, o Programa oferece exercícios práticos para refinar os sistemas endócrino e neurológico, que geram as emoções. Visa o auto-controle e a harmonia pessoal e interpessoal, resultando em um estado de bem estar e equilíbrio físico e mental.

Com o objetivo de levar o programa nas escolas, apresentamos a proposta para a Secretária da Educação do município, Regina Torres. A mesma aprovou o projeto e convidou as diretoras e diretores das escolas municipais para participarem da palestra com o primeiro módulo do programa, sendo um total de 6 módulos, realizada na sede da secretaria de educação no dia 13 de setembro de 2013. (Figura 01)



Figura 01: Palestra na Secretaria de Educação do município de Guaratuba-PR, 2013

Neste dia recebemos o convite de duas escolas sendo elas a Escola Municipal Plácido e Silva e o Centro Municipal de Educação Infantil, CEMEI Raio de Sol.

Na Escola Plácido e Silva tivemos a participação de aproximadamente 25 entre as professoras e funcionárias e no CEMEI Raio de Sol, 30 participantes entre professoras e funcionárias.

O Programa foi conduzido até o segundo módulo em ambas as Escolas, não tendo continuidade por encontrar dificuldade na escolha de datas possíveis por ser final de ano letivo.

O Programa e seus benefícios chegaram ao conhecimento também das escolas estaduais. Recebemos o convite da Escola Estadual Gratulino de Freitas e da Escola Estadual 29 de Abril, inclusive da APAE do município.

Nessa oportunidade de conhecer mais de perto a realidade do ambiente escolar é que pude perceber e reconhecer os inúmeros benefícios que estes conhecimentos passados nas palestras puderam gerar, e quão intrínseca está a relação da Educação Ambiental com a saúde e a qualidade de vida. E, sem perceber, já havia começado meu projeto de intervenção.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Trabalho ainda não foi finalizado, é um processo a médio prazo, tivemos nossas turmas pioneiras e o resultado até então foi bastante positivo. Os depoimentos apontam melhoria na harmonia do grupo, mais satisfação e empenho no trabalho, mudanças de hábitos alimentares e diminuição no uso de remédios ansiolíticos.

Ainda é possível encontrar certa resistência por razões religiosas, muitos ainda confundem yoga com algum seguimento religioso.

A grande maioria dos projetos nas escolas voltados para a educação ambiental trabalham com assuntos muito pontuais como separação de resíduos, reciclagem, horta, etc. São ações necessárias com certeza, mas não sem abranger a interdisciplinaridade e o despertar da ação autônoma do estudante.

A educação não tem o poder de solucionar sozinha os grandes problemas que a sociedade enfrenta, mas sua contribuição é indispensável, afinal ela faz a mediação às transformações sociais.

O índice de estresse e depressão entre o corpo docente nas escolas é realmente alarmante. Mas quando trabalhos de terapia em grupo são realizados há uma melhora significativa na mudança de humores no ambiente escolar.

Mas é preciso um trabalho continuado, uma vez que a mente está toda a vida acostumada a pensar e acreditar ser de um jeito. Para mudar um hábito é preciso repetição, disciplina e determinação. Da mesma forma que um dia aprendemos a escrever por repetição e andar por repetição, a mente aprende a pensar e escolher os pensamentos por repetição.

Para uma Educação Ambiental que de fato tenha ações com o enfoque humanista, holístico, democrático e participativo precisa abranger estudos de autoconhecimento, de sensibilização na busca de um desenvolvimento que considere a qualidade de vida de forma integral.

REFERÊNCIAS

CRESPPO, Samyra. **Educação para a sustentabilidade: a educação ambiental no programa da Agenda 21**. In: NOAL, F.O. et al. Tendências da educação ambiental brasileira. Santa Cruz do Sul – RS: EDUNISC, 1998.

DEMATTE, Sabrina Cândido. **Psiconeuroendocrinoimunologia do Estresse**. Monografia apresentada como requisito para a conclusão do curso de Biologia do Centro Universitário de Brasília. Brasília – 1º/ 2003

GUATTARI, F. **As três ecologias**. 11. ed. Campinas: Papirus, 2001.

LOVATTO, Patrícia Braga; et. al. **Ecologia Profunda: o despertar para uma educação ambiental complexa** .REDES, Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 3, p. 122 – 137, set/dez 2011

MAIA, Angela da Costa. **Emoções e sistema imunológico: um olhar sobre a psiconeuroimunologia**. *psicologia: teoria, investigação e prática*, 2002, 2, 207-225.

QUEIROZ, M.C.S.O. **O itinerário rumo às medicinas alternativas: uma análise em representações sociais de profissionais da saúde**. *Cad. Saúde Pública*, v. 16, n. 2, p. 363-375, abr./jun, 2000.

TROVÓ, M. M.; SILVIA, M. J. P. **Terapias alternativas / complementares – A visão do graduando de Enfermagem**. *Rev. Esc Enferm. USP*, 2002.

ANEXOS

01. Modelo do Programa Bem Estar e Qualidade de Vida

PROGRAMA BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA

Jay Kamizi



O que é o Programa Bem estar e qualidade de vida

Compreende um conjunto de estratégias visando qualidade de vida dos atendidos, por meio da realização de seis palestras.

Existem técnicas antigas e profundas para proporcionar saúde integral, manter equilíbrio emocional e elevar o nosso espírito. Estas fazem parte da nova ciência de BIOPSIKOLOGIA, uma integração da sabedoria oriental com a “medicina corpo/mente” ocidental. As práticas de Biopsicologia foram criadas para nos ajudar a diminuir as atitudes negativas que perturbam nosso equilíbrio – medo, irritabilidade, depressão, ansiedade, letargia, etc. – e acentuar aquelas que são positivas – amor, coragem, concentração, alegria, paciência, tranquilidade, paz, humildade.

Segundo as novas pesquisas da medicina, nossas emoções estão intimamente relacionadas com os hormônios produzidos por nossas glândulas endócrinas. As técnicas de Biopsicologia são baseadas no controle sistemático dessas glândulas endócrinas e dos centros psíquicos que as energizam. Através dessas técnicas, seremos capazes de transformar nossas emoções perturbadoras e atingir harmonia psíquica, física e espiritual, gerando saúde integral.

Um fator importante na evolução humana é entender que podemos aprender a escolher nossos próprios pensamentos uma vez que essa é a maior ferramenta que o ser humano tem.

É comprovado pela neurociência que criamos a nossa própria realidade, para isso existem técnicas para o autocontrole dos pensamentos, palavras e ações.

Esse antigo segredo e agora tão procurado sempre fez parte da cultura yogue.

Nesse conjunto de palestras através da Biopsicologia, baseada em práticas do tantra yoga, serão abordados todos os domínios mentais, para uma vida em paz e harmonia consigo e com o meio.

A BIOPSIKOLOGIA inclui entre suas práticas: visualização, respiração, meditação, relaxamento, auto-massagem, posturas de yoga, nutrição, arteterapia e dinâmicas de grupo.

Premissa: é preciso ampliar o potencial das pessoas, desenvolvendo sua capacidade de aprendizagem, flexibilidade comportamental, elevado grau de empatia nos relacionamentos e abertura para mudanças, com oportunidades e incentivos de criar e inovar.

Objetivo Geral: Introduzir mudanças mais eficientes e conscientes nas organizações, baseadas em valores éticos e na formação de redes humanas que atuem como comunidades integradas no ambiente de trabalho. Essas ações visam a evolução da consciência coletiva alcançando assim um maior comprometimento e entusiasmo nas atividades profissionais.

METODOLOGIA:

O Programa Bem Estar e Qualidade de Vida, está fundamentado na biopsicologia. É uma metodologia, que propõe o auto-controle das emoções negativas e seus Reflexos na saúde e na vida. Visa à harmonização psíquica, física e energética, gerando mais saúde. O Programa utiliza-se de técnicas milenares do Tantra Yoga, que atuam nas glândulas endócrinas, proporcionando o equilíbrio das emoções.

Por meio da teoria e da prática, o Programa oferece exercícios práticos para refinar os sistemas endócrino e neurológico, que geram as emoções. Visa o auto-controle e à harmonia inter-pessoal, resultando em um estado de bem estar e equilíbrio físico e mental.

Pesquisas médicas mostram que velhos hábitos prejudiciais podem ser substituídos por novos hábitos saudáveis nas seguintes condições:

- Um período de no mínimo 60 dias para o processo de condicionamento;
- Motivação e reforço contínuo do novo hábito.

Promover o Programa em 6 palestras, ou de acordo com a necessidade e a disponibilidade da instituição.

Cada palestra poderá ter no máximo 50 (cinquenta integrantes);

Serão realizadas vivências, artes corporais, exercícios;

O Programa é composto de 6 **palestras** (12 horas) :

- **Módulo 1** – Em que degrau você está? (Autoconhecimento, para melhor direcionamento na vida em todos os sentidos).
- **Módulo 2** – A arte de se relacionar.
- **Módulo 3** – Como manter a harmonia no ambiente de trabalho.

- **Módulo 4** – Alimento para a vida.
- **Módulo 5** – Prosperidade.
- **Módulo 6** – Você é seu plano de saúde

Módulos 1, 2 e 3

Objetivos Específicos

- Compreensão dos mecanismos fisiológicos e psicológicos do Stress;
- Controle emocional e gerenciamento do Stress;
- Transformação das emoções negativas em atitudes positivas e “pró-ativas” para melhorar a vida pessoal e profissional;
- Aumento da força interior;
- Habilidade de enfrentar os desafios da vida com energia e tenacidade;
- Como utilizar o Stress a seu favor para melhorar sua competência.
- A atual epidemia de Stress e suas causas;
- O stress cibernético: síndrome da fadiga de informação;
- Como o stress afeta o desempenho;
- A nova ciência da biopsicologia (exercícios de yoga);
- Fisiologia da resposta do stress: mobilização do sistema endócrino;
- Efeitos no cérebro: perda de memória;
- A “Personalidade tipo A”;
- As características da personalidade resistente ao stress;
- Técnicas práticas para estimular a resposta ao relaxamento.

Módulos 4,5,6

Objetivos Específicos.

- Fortalecer os sistemas imunológico e circulatório, promovendo a saúde integral, através da alimentação;
- Aprender a prevenir e curar doenças através da alimentação;
- Harmonizar as diferenças e construir o sentido de união e comunidade;
- Criar uma nova consciência ecológica;
- A interação entre o ser humano e o mundo animal;
- A mente próspera;
- Aprender a se relacionar com o dinheiro de maneira clara e tranqüila;
- Administração e prosperidade;

Equipe

Jay Kamizi- Atuante na área terapêutica desde 94, com cursos no exterior, Japão, Índia e Suécia, residente em monastério yogue por 3 anos tornando-se monja e renunciando sua vida individual, acupuntura, ayurveda, biopsicologia, shiatsu e aconselhamento.

Caroline Mazzur- Formada em gestão Ambiental, facilitadora de danças circulares e yoga. Responsável pelo musical.

Karuna- Coordenadora e fotógrafa – Demais colaboradores no Teatro e arte terapia.

Avaliação

Em pesquisa feita entre os atendidos no programa realizado na Operação Viva o Verão na Polícia Militar no período de Janeiro de 2007 e Fevereiro do mesmo ano, percebe-se uma aprovação de 90% (noventa por cento) entre os participantes.

Abaixo segue alguns relatos escritos pelos próprios participantes em relatório anônimo e identificado.

“ Crítica não tenho nenhuma, só tenho elogios. Não pude vir em todas as aulas por motivo de compromisso mas as que eu vim eu adorei. Tem que ser implantado (o programa) em toda Polícia Militar. “

Sgto Marcionizio Silva

“A palestra foi ótima. Gostaria que fosse ministrada em meu batalhão (12º BPM). Apreendi muita coisa, foi melhor que eu esperava.

Cb Ramos

“Todos os pontos de vista nas palestras foi e continuará sendo de muita importância no nosso cotidiano, principalmente na família. Acho que todo ser humano deveria ter acesso a essas informações”

Anônimo

“Alcançar uma paz de espírito, uma busca constante de conhecer seu interior, voltar-se para si me mostra como eu nunca tinha me visto. Me conheci mais com a Biopsicologia”

Paulo Souza

“O programa enfatizou bem a questão da saúde, bem como a consciência ambiental, logo foi bem interessante a atuação dos palestrantes.”

Anônimo

“Que tal o que o programa seja estendido a todas as instituições, de forma mais ampla, com maior carga horária. Pessoas maravilhosas”

Anônima

“Ótimo programa. Acho que todo mundo deveria ter esse tipo de aprendizado. Pena que fica restrito apenas a alguns.”

Silvério



Gratidão por você e sua equipe ajudarem o mundo a ser um lugar melhor.